



REFUGIO MÜNCHEN

BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSZENTRUM
FÜR MENSCHEN MIT FLUCHTERFAHRUNG



STARS –

**SLEEP TRAINING
ADAPTED FOR REFUGEES**

Gruppenangebot zum Umgang mit
Schlafstörungen für Frauen

WER KANN MITMACHEN?

- > Frauen mit Schlafstörungen jeglicher Art (z. B. Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume, nächtliche Ängste,...)
- > Sprache: Ukrainisch
- > Alter: ab 18 Jahren
- > Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Gruppensitzungen

WIE LÄUFT ES AB?

- > Gruppe mit 6-7 Teilnehmerinnen auf Ukrainisch mit 2 Therapeut*innen
- > 12 wöchentliche Termine
- > 1,5 Stunden pro Termin
- > wissenschaftliche Begleitung: ausführliche Diagnostik vor und nach der Gruppenteilnahme

ANMELDUNG UND WEITERE INFORMATIONEN:

Dr. Britta Dumser, M.Sc.

 089/98 29 57 - 12

 britta.dumser@refugio-muenchen.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union


REFUGIO
MÜNCHEN